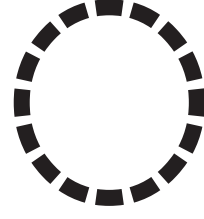








হরেকরকম



হরেকর

## ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখবে যেসব খাবার

এক বার ডায়াবেটিসের শিকার হলে তা নাকি কখনও সারানো যায় না। তবে বিশেষজ্ঞরা বলেন, খাবার তালিকায় যদি আপনি কিছু খাবার রাখেন তবে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

টমেটো

টমেটোতে রয়েছে ভরপুর ভিটামিন সি, ভিটামিন এ এবং লাইকোপেন। ডায়াবেটিসের কারণে হার্টের অসুখ রোধ করে এই উপাদানগুলি। তাছাড়া লো কার্ব ও ক্যালোরি কম থাকায় ওজন নিয়ন্ত্রণেও সাহায্য করে। ফলে প্রতি দিনের ডায়েটে অবশ্যই রাখুন টমেটো।

বিট

শুধুমাত্র শীতকালেই নয়, সবজির বাজারে হাত বাড়ালেই পাবেন বিট। বিটে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন, মিনারেল, ফাইবার থাকায় তা ডায়াবেটিস কমাতে সাহায্য করতে পারে। তাছাড়া এতে রয়েছে ন্যাচারাল সুগার যা অতি দ্রুত গ্লুকোজে পরিণত হয় না।

কুমড়া বীজ

অনেকেই কুমড়া থেকে তার বীজ ফেলে দেন। একে অতটা হেলাফেলা করবেন না। ফ্যাটি



অ্যান্ড সুগারি ফুড খাওয়ার প্রবণতাকে নিয়ন্ত্রণ করে কুমড়া বীজ। এতে আইরন এবং আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট রয়েছে, যা পেট ভরা রাখে। আখরোট চিনে বাদাম ডায়াবেটিস হলে ডায়েটে অবশ্যই রাখুন আখরোট, চিনেবাদাম বা আমন্ডের মতো মিক্সড নাটস। এতে ওমেগা ৩ ফ্যাটি অ্যাসিড রয়েছে, যা রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখে। এছাড়া এতে রয়েছে এসেনশিয়াল

অয়েল বা ডায়াবেটিস ইনফ্ল্যামেশন, ব্লাড সুগার এবং ব্যাড কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতে সাহায্য করে। সারাদিনের কাজের ফাঁকে স্ন্যাক্স হিসাবে অবশ্যই রাখুন মিক্সড নাট। জাম ডায়াবেটিস জন্য আদর্শ সুপারফুড হল জাম। নিয়মিত জাম খেলে হজম শক্তির পাশাপাশি ইনসুলিনের অ্যাক্টিভিটিও বাড়িয়ে দেয়। আয়ুর্বেদ অনুযায়ী,

জামের বীজ গুঁড়ো উচ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ রাখতেও সাহায্য করে।

হলুদ

আয়ুর্বেদের মতে, হলুদ হল ডায়াবেটিসের জন্য একেবারে সঠিক সুপারফুড। কীভাবে খাবেন হলুদ? প্রতি রাতে এক গ্লাস গরম দুধে হলুদ মিশিয়ে খান। ব্লাড সুগার নিয়ন্ত্রণে রাখতে তো বটেই, দেহে ইনসুলিনের মাত্রার ভারসাম্যও বজায় থাকে।

## জন্মের আগেই মায়ের বস্তু বুঝতে পারে শিশু!



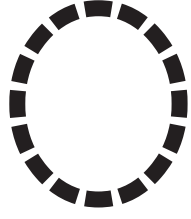
শারীরিক সমস্যা তৈরি হয়। এমনকি দাঁতে সংক্রমণও হতে পারে।

ম

দীর্ঘক্ষণে  
আশায়  
পর বছর  
অপরে  
অভ্যন্ত  
ডাকার  
যাওয়া  
উপস্থি  
ঘুমায়  
শারীরি  
পাশাপা  
একেব  
অনেক  
কিংবা  
মতই  
এরপর  
শোয়া  
সে প্র  
ভার্জি  
ইতিহা  
নিউই  
ক্রেসপি  
হলো  
সফট  
ডে'স

অ

আপনা  
যাদের  
জুটিয়ে  
ভেবে  
বক্তব্য  
গবেষণ  
প্রফুল্ল  
শুধু আ  
শক্তি ক  
অধ্যাপ  
মনের  
সেই চ্য  
আপনি  
রেখে  
বলে ম  
করে.  
ই



## মানুষ যেকারণে একসাথে ঘুমায়

দীর্ঘক্ষণের ক্লাস্তির পর প্রশান্তি আশায় ঘুম। একা নয়। বছরের পর বছর ধরে মানুষ একে অপরের পাশাপাশি ঘুমাতে অভ্যস্ত। শয়নসঙ্গীর নাক ডাকার সমস্যা সহ ঘুম ভেঙে যাওয়ার নানা উপকরণের উপস্থিতির পরেও একসাথে ঘুমায় মানুষ। তবে শারীরিকভাবে মানুষ পাশাপাশি ঘুমালেও মূলত ঘুম একেবারেই নিজস্ব ব্যাপার। অনেকটা ম্যারাথন দৌড় কিংবা খাবার চিবিয়ে খাওয়ার মতই একটি স্বতন্ত্র কাজ এটি। এরপরও কেন একসাথে শোয়া? কেনইবা এর প্রচলন? সে প্রশ্নেরই উত্তর দিয়েছেন ভার্জিনিয়া টেক প্রফেসর এবং ইতিহাসবিদ রজার একির্চ এবং নিউইয়র্কভিত্তিক পরামর্শক লী ক্রেসপি। নিচে তুলে ধরা হলো সে কারণগুলো-আর্থিক সঙ্কট নিজের লেখা অ্যাট ডে'স ক্রোজ: নাইট ইন

টাইমস পাস্ট নামের বইতে রজার বলেন, ১৮ শতক থেকে বর্তমান সময় পর্যন্ত মানুষের একসাথে ঘুমানোর পেছনে কাজ করছে আর্থিক প্রয়োজনীয়তা। ১৮ শতকের সময়কার উদাহরণ টেনে তিনি বলেন, শিল্প পূর্ববর্তী সময়ে ইউরোপের নিম্ন শ্রেণীর লোকজনের মধ্যে পরিবারের সবাই মিলে এক খাতে ঘুমানোর প্রচলন ছিল। আর তার একটি বড় কারণ ছিল ব্যয়বহুল আসবাবপত্র। তবে অপেক্ষাকৃত সুশীল দম্পতির মাঝে মাঝে আলাদা ঘুমাতে একান্তই আরামের জন্য। বিশেষ করে দুইজনের কেউ একজন অসুস্থ থাকলে অন্ধকার ভীতি জার মনে করেন, মানুষের একসাথে ঘুমানোর পেছনে আরেকটি বড় উদ্দীপক হলো অন্ধকার ভীতি। রাত্রিকালীন অন্ধকারে একা থাকতে ভয়

পায় মানুষ। তাদের মনে দেখা দেয় নানা কল্পনাজাত ভীতি। আর রাত্রিকালীন সে ভয় দূর করে শনসঙ্গী। কেউ পাশে শোয়া থাকলে চোর কিংবা ভীতজনিত কাল্পনিক ভীতি ভুলে থাকতে পারে মানুষ। করতে দিনভর কর্মব্যস্ত সময়ের নানা কষ্টকর অনুভূতি শয়নসঙ্গীর সঙ্গে বলে হালকা হতে পারে মানুষ। তখন নিজেকে আর একা মনে হয় না। সামাজিক রীতি-নীতি আধুনিক সময়ে ভীতির ভয় নয়; বরং সামাজিক প্রচলন ও নিয়ম-নীতিই অনেক ক্ষেত্রে মানুষকে একসাথে ঘুমাতে বাধ্য করে। নিউইয়র্কের বিবাহ সম্পর্কবিষয়ক পরামর্শক লী ক্রেসপি মতে স্বামী-স্ত্রী একসাথে না ঘুমালে তাদের মধ্যে দূরত্ব তৈরি হয় বলে সমাজে এমন ধারণা প্রচলিত থাকায় তারা চাইলেও আলাদা

ঘুমাতে পারেন না। স্বামী-স্ত্রী আলাদা খাতে ঘুমালে তাদের সম্পর্কে জটিলতা চলছে কিনা তা আবিষ্কারের চেষ্টা করেন অন্যান্যরা। ক্রেসপির মতে, দম্পতিদের ক্ষেত্রে সমাজ ব্যবস্থা এতটাই রীতিসিদ্ধ যে একা শুয়ে কারও ভালো ঘুম হলেও তা জনসমক্ষে তারা স্বীকার করেন না। সঙ্গপ্রিয়তা ক্রেসপির মতে, ভীতি এবং বৈবাহিক সম্পর্ক বাদ দিয়েও এমন অনেক বন্ধন আছে যার কারণে মানুষ একসঙ্গে ঘুমায়। কারণ মানুষ সহজাতভাবেই একে অপরের প্রতি স্নেহশীল এবং ঘনিষ্ঠ। ক্রেসপির মতে, "মানুষ সঙ্গপ্রিয় মানুষ।" আর স্বাভাবিক কারণেই মানুষ খুব ঘনিষ্ঠভাবে কাউকে কাছে পেতে চায়। আর সেকারণেই তারা একসাথে ঘুমায়। এমনকি সে কাছের মানুষটির নাক ডাকাজনিত কারণে ঘুম ভেঙে গেলেও।

### সুস্বাস্থ্যের জন্য

## আড্ডা দিন প্রাণ খুলে

আপনার যদি অনেক বন্ধু থাকে তাহলে আড্ডা দিন প্রাণ খুলে। আর যাদের বন্ধু, সহকর্মী কিংবা আড্ডা দেওয়ার মতো কোনো সঙ্গী নেই তারা জুটিয়ে নিন। কারণ কোনো নিবেশ মানার দরকার নেই! সময় নষ্ট না ভেবে নিজে সুস্থ থাকার জন্যই মেতে উঠুন আড্ডাবাজিতে। গবেষকদের বক্তব্য সেরকমই। আমেরিকার নিউইয়র্ক সিটির কলাম্বিয়া বিজনেস স্কুলের গবেষকরা বলছেন, প্রাণখোলা আড্ডা সুস্বাস্থ্যের সহায়ক। এতে মন থাকে প্রফুল্ল। সহজ হয় জীবনযাপন। যারা আড্ডা দিতে পছন্দ করেন না তারা শুধু আবেগতভাবে নয়, স্বাস্থ্যগতভাবেও ক্ষতিগ্রস্ত হন। দেহের ওজন, শক্তি কমে এবং লোপ পায় কর্মম্পৃহা। কলাম্বিয়া বিজনেস স্কুলের সহযোগী অধ্যাপক ও এ গবেষণার সহ-গবেষক মাইকেল স্লিপেইন বলেন, আপনার মনের কথা যদি চেপে রাখেন, তবে আপনি চ্যালেঞ্জের মুখে পড়বেন। সেই চ্যালেঞ্জ মোকবেলা করতে হবেন ক্লাস্ত। ফলে কর্মক্ষমতা হ্রাস পাবে, আপনি নিমজ্জিত হবেন হতাশায়। তাই অহেতুক মনের কথা চেপে না রেখে প্রিয় মানুষদের সঙ্গে আড্ডার ছলে প্রকাশ করাই বুদ্ধিমানের কাজ বলে মনে করেন তিনি। যে গোপন বিষয় আপনাকে খুব বেশি চিন্তিত করে, সে বিষয়টি কাছের মানুষদের সঙ্গে শেয়ার করে বুদ্ধিদীপ্ত পরামর্শ ও উৎসাহ পেতে পারেন। এই পরামর্শ সহায়ক হতে পারে।

### এবার ঘরোয়া উপায়ে সাইনাসের

## ব্যথা সমাধান করুন!

ব্যথা যদি হয় সাইনাসের, প্রতিকারের জন্য রয়েছে ঘরোয়া পদ্ধতি। সাইনাস রোগে অক্রান্ত ব্যক্তির মাথার ভেতর দপদপ করে, কপাল, গাল ও চোখেও চাপ অনুভব করেন। এই রোগ সংহতগ ক্ষেত্রেই সাইনাসের কারণে হয়ে থাকে, তাই বিশেষজ্ঞরা অ্যান্টি-বায়োটিক ওষুধ সেবনের পরামর্শ দেন। এই ওষুধ ছাড়াও সাইনাসের ব্যথা কমাতে ঘরোয়া প্রতিষেধক ব্যবহার করা যায়। আর এই পদ্ধতিগুলো নিয়ে স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে কয়েকটি পছন্দ এখানে জানানো হল। মুখের ভেতরের "ক্যাভিটি" বা খালি জায়গাগুলোতে অতিরিক্ত "মিউকাস" বা স্লেম জমে গেলে সেখান থেকে সাইনাসের জটিলতা দেখা দেয়। অন্য ভাষায় বলা যায়, "মিউকাস মেমব্রেন"য়ে প্রদাহ হওয়ার কারণে এই অসহ্য ব্যথা ও চাপ দেখা দেয়। সমাধানভাপ নেওয়া: নাকের "ক্যাভিটি" বা খালি স্থানে এবং "সাইনাস"য়ের যাতায়াতের পথে "মিউকাস" বা স্লেম জমে শুকিয়ে শক্ত হয়ে যায়। শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে গরম জলের ভাপ গ্রহণ করলে এই জমে থাকা "মিউকাস" পাতলা হবে এবং এর স্বাভাবিক অপসারণ সহজ হবে। গরম জল দিয়ে স্নান করার সময় লম্বা শ্বাস নিলে উপকার পাওয়া যায়। আবার একপাত্র জল গরম করে তার উপর মুখ রেখে নাক দিয়ে শ্বাস নিলেও কাজ হয়। বাষ্প আটকে রাখার জন্য মাথা থেকে লম্বা তোয়ালে বুলিয়ে গরম



শিশু জন্মের পরে অনেক কিছু করে থাকে। জন্মের পর শিশু যা করে তা সবই আমাদের কাছে নতুন মনে হয়। জেনে রাখা ভালো, শিশু মায়ের গর্ভে থাকাকালীন অনেক কিছু করে যা আমাদের কাছে নতুন মনে হলেও নতুন নয়। চিকিৎসকরা বলছেন, মস্তিষ্কের গঠন উন্নত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে, কিছু কিছু ইচ্ছাধীন কাজও আপনার শিশু করে ফেলে জন্মের আগেই। আসুন জেনে নেই শিশু জন্মের আগেই যেসব কাজ করে।

রাগ, দুঃখ, কষ্ট  
কেমন আছে মা? রাগ, দুঃখ ও কষ্ট বুঝতে পারে শিশু। মায়ের গর্ভে ৮ মাস পরই গর্ভস্থ শিশুর মুখে ফুটে উঠতে থাকে নানা আবেগের ভঙ্গি। মূলত, মায়ের ভালো থাকা খারাপ থাকার ওপর তা অনেকটাই নির্ভর করে। মা খুশি হলে শিশুও খুশি! ৩০ সপ্তাহ কাটলে তা হাসি মুখে ছবিও ধরা পড়ে আলট্রাসাউন্ডে।  
মাতৃত্বকালীন ছুটি  
মাতৃত্বকালীন ছুটিতে যাওয়ার আগে অফিসে কাজের চাপ বেড়েছে কিংবা বাড়িতে কোনো কারণে মানসিক চাপে আছেন? আপনার শিশু কিন্তু ঠিক টের

পেয়ে যায়। গর্ভবতী মাকে চিকিৎসকরা পরামর্শ দেন চাপমুক্ত থাকতে।

কান্নার মৃদু তরঙ্গ  
গর্ভে থাকাকালীন কোনো কারণে রেগে গেলে বা কষ্ট পেলে কেঁদে ওঠে সে। তবে তখনও শব্দ করতে পারে না বলে, সেকান্নার প্রকাশ হয় নিঃশব্দে। চিকিৎসকরা জানাচ্ছেন, তিন মাস পর থেকেই আলট্রাসাউন্ডের মাইক্রোফোনে অনেক সময়ই তন্দ্রার কান্নার মৃদু তরঙ্গ ধরা পড়ে।

মস্তিষ্কের কাজ  
গর্ভস্থ অবস্থায় সুর করে বা জোরে কোনো ছড়া গল্প বললে কিংবা গান গাইলে তা শুনতে তো পায়ই শিশু, শুধু তাই নয়, তার মস্তিষ্কের কাজও চলে পুরোদমে। হ্যাঁ, গর্ভে থাকাকালীনই সে মনে রাখতে শিখে যায় বারবার শোনা কোনো গান বা ছড়ার লাইন।

আঙুল চোষা  
আট মাস গর্ভভারনের পর আলট্রাসাউন্ডে প্রায়ই ধরা পড়ে শিশু মুখের মধ্যে আঙুল পুরে নিশ্চিন্তে রয়েছে। আঙুল চোষার এই পাঠ সে শিখে ফেলে গর্ভে থাকাকালীনই। চিকিৎসকরা জানাচ্ছেন, হাতের আঙুল নিয়ে

যে কী করবে তা সে মাঝে মাঝেই বুঝে উঠতে পারে না, তাই সটান চালান করে দেয় মুখে!

শিশুকে কত বছর মায়ের দুধ খাওয়ানো?  
জন্মের পরে প্রথম ছয় মাস শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো খুবই জরুরি। প্রথম ৬ মাস মায়ের বুকের দুধ ছাড়া শিশুকে অন্যকিছু খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই। এ সময়ে মায়ের দুধ শিশুর সব চাহিদা পূরণ করে।

শিশুর ঠিক বিকাশ এবং মায়ের স্বাস্থ্যের জন্য সন্তানের শব্দ খাবারের অভ্যাস তৈরি করা এবং দুই বছর বয়সের পরে বুকের দুধ পানের পরিবর্তে সাধারণ খাবারে অভ্যস্ত করে তোলাও জরুরি। সেটা কিন্তু অধিকাংশ মা ই জানেন না। চিকিৎসকদের একাংশ জানাচ্ছেন, বুকের দুধ পানের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে মায়ের বলা হয়। কিন্তু সেটার নির্দিষ্ট সময় রয়েছে। শিশুর বিকাশে একটা নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত মায়ের দুধের গুরুত্ব রয়েছে। তার পরে বিভিন্ন খাবারের থেকেই পুষ্টি সংগ্রহ করা শিখতে হবে। অনেকেই মনে করেন, মাতৃদুধ পর্যন্ত খেলেই পট ভরে যাবে। কিন্তু বছর দুয়ে পরে ঠিকমতো সব রকমের খাবার না খেলে নানা

শারীরিক সমস্যা তৈরি হয়। এমনকি দাঁতে সংক্রমণও হতে পারে।

শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর বিষয়ে সেন্ট্রাল হাসপাতাল লিমিটেডের গাইনি কনসালটেন্ট বেদৌরা শারমিন যুগান্তরকে বলেন, শিশুর জন্মের পর প্রথম ৬ মাস অবশ্যই মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো প্রয়োজন। এছাড়া ৬ মাসের পর থেকে ধীরে ধীরে শিশুকে পুষ্টিসম্মত বাড়তি খাবার দিতে হবে। শিশুকে কত বছর পর্যন্ত মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত এমন প্রশ্নের জবাবে তিনি বলেন, শিশুদের জন্য মায়ের বুকের দুধ হচ্ছে সৃষ্টিকর্তার শ্রেষ্ঠ উপহার। তবে শিশুকে দেড় থেকে ২ বছরের বেশি বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই।

এই গাইনি কনসালটেন্ট জানান, অনেকে শিশু ৫ বছর পর্যন্ত বুকের দুধপানে অভ্যস্ত থাকে। সেটা ঠিক নয়। শিশুর জন্মের পরে অনেক সময় মায়ের হরমোনঘটিত সমস্যা হতে থাকে। আবার অনেকে গর্ভনিরোধক ওষুধও ব্যবহার করেন। যেগুলো তার হরমোনঘটিত পরিবর্তন ঘটায়। সেই ওষুধ ব্যবহারের সময় সন্তানকে স্তন্যপান করালে ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া শিশুর দেহে দেখা দিতে পারে।

তার কথায়, মা কোনও ধরনের ওষুধ খেলে কিংবা সংক্রমণে আক্রান্ত হলে স্তন্যপানের মাধ্যমে শিশুর দেহে তা যাওয়ার আশঙ্কা তৈরি হয়। তাই দু'বছরের পরে বুকের দুধ পান করানো ঠিক নয়। বছর দুয়েকের পরেও শিশু ভাত, ডালের মতো শব্দ খাবারের পরিবর্তে স্তন্যদুগ্ধই অভ্যস্ত হলে রক্তসম্পন্নতার মতো সমস্যা তৈরি হতে পারে বলেই মনে করছেন শিশুরোগ চিকিৎসক অপূর্ব।

## যেভাবে চালু করবেন জিহেলের স্মার্ট কম্পোজ

গুগল তার সব সেবারবেশ কিছু নতুন ফিচার এনেছে। এর মধ্যে দিন দিন জনপ্রিয় হয়ে উঠছে জিহেলের স্মার্ট কম্পোজ।

প্রথমে জিহেলের স্মার্ট কম্পোজ সম্পর্কে জেনে নেওয়া যাক। স্মার্ট কম্পোজ জিহেল ব্যবহারকারীদের জন্য নতুন একটি ফিচার। মেইল কম্পোজের ক্ষেত্রে বানান ভুল কিংবা বাক্য ভুল খুবই বিড়ম্বনায় ফেলে। অফিসিয়াল মেইলের ক্ষেত্রে বিড়ম্বনা বেড়ে যায় আরও বেশি। ব্যবহারকারীদের এ অসুবিধাদূর করতে জিহেল নিয়ে এসেছে নতুন স্মার্ট কম্পোজ ফিচার। স্মার্ট কম্পোজে আর্টিফিসিয়াল ইনটেলিজেন্স ও মেশিন লার্নিং সিস্টেম মেইল লিখতে সহযোগিতা করবে। এর ফলে বানান বা বাক্য ভুল হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে না। এবার উদাহরণ দেওয়া যাক, মেইল কম্পোজে একটি ওয়ার্ড টাইপ করার পর স্মার্ট কম্পোজ বাক্য সাজেস্ট করবে। বাক্যটি নির্বাচন করতে ব্যবহারকারীকে ট্যাব প্রেস করতে হবে। স্মার্ট কম্পোজে বানান ভুল হওয়ার

সম্ভাবনাও থাকবে না। তবে শুধু ইংরেজি ভাষার ক্ষেত্রে স্মার্ট কম্পোজ বাক্য গঠন ও বানানের নির্দেশনা দেবে। তাহলে জিহেলের স্মার্ট কম্পোজ সুবিধা চালু করতে কি করতে হবে? খুবসহজেই আপনিও জিহেলের নতুন এ ফিচারটি উপভোগ করতে পারবেন। এর জন্য প্রথমে জিহেলের নতুন ভার্সনটি আপডেট করতে হবে। জিহেলের পুরনো ভার্সনে এ সুবিধা ব্যবহার করা যাবে না। জিহেলের নতুন ভার্সন আপডেট করতে হবে। জিহেলের পুরনো ভার্সনে এ সুবিধা ব্যবহার করা যাবে না। জিহেলের নতুন ভার্সন আপডেট করার পর জিহেলের সেটিংস অপশনে যেতে হবে। সেটিংসে গিয়ে 'জেনারেল সেকশনে' যেতে হবে। জেনারেল সেকশনে যাওয়ার পর এক্সপেরিমেন্টাল অ্যাকসেসে ক্লিক করতে হবে। এক্সপেরিমেন্টাল অ্যাকসেসে গিয়ে এটা 'এনালব' করতে হবে। 'এনালব' করার পর সবশেষে গিয়ে 'সেভ চেঞ্জস' প্রেস করলেই চালু হয়ে যাবে স্মার্ট কম্পোজ ফিচার।

আপনি  
হেথ  
বলে  
করে  
উত  
বা গো  
সামাজ  
বার মে  
নেয় য  
বললে  
থেকে

গ

গাভীর  
গুণগত  
করে।  
পরিম  
মাখন,  
বিভিন্ন  
হতে  
কারণ  
দুখের  
থাকে  
কম।  
জিয়ান  
সিদ্ধি,  
গাভী  
গাভীর  
গুণগত  
প্রভাব  
পরিমা  
পাওয়া  
খাওয়া  
আশঙ্ক  
দুখের  
কারণ  
উপাদা  
মাখনে  
বেশি  
ধরনের  
মাখনে

প্রি

ক

প্রিয়াক্ষ  
পিস্কের  
হিসাবে  
শোনাল  
একাধি  
অফ-  
একটি  
হয়েছি  
কম দে  
কথা ম  
চলচ্চি  
তার উ  
নিয়েছি  
ফুলের

হয়।  
হতে  
যানোর  
পাতাল  
লস্টে  
স্তরকে  
প্রথম  
কর দুধ  
হাড়া ৬  
ধীরে  
খাবার  
র পর্যন্ত  
উচিত  
বলেন,  
কর দুধ  
পহার।  
কে ২  
দুধ  
।  
জানান,  
বুকের  
টা ঠিক  
অনেক  
মধ্যটিত  
আবার  
শুধুও  
তা তার  
ঘটায়।  
সময়  
শুধুধের  
হ দেখা  
রনের  
ক্রমণে  
মাধ্যমে  
আশঙ্কা  
পরে  
ক নয়।  
ভাত,  
ধারের  
স্ত হলে  
তৈরি  
রছেন  
র্মা।  
জ  
জ বাক্য  
ম্পোজ  
মইলের  
মইলের  
নে এ  
করতে  
বে না।  
মপশনে  
নারেল  
ত হবে।  
'নোবল'  
ব স্মার্ট

হয়ে যায়। শ্বাস-প্রশ্বাসের সঙ্গে গরম জলের ভাপ গ্রহণ করলে এই জমে থাকা "মিউকাস" পাতলা হবে এবং এর স্বাভাবিক অপসারণ সহজ হবে। গরম জল দিয়ে স্নান করার সময় লম্বা শ্বাস নিলে উপকার পাওয়া যায়। আবার একপাত্র জল গরম করে তার উপর মুখ রেখে নাক দিয়ে শ্বাস নিলেও কাজ হয়। বাষ্প আটকে রাখার জন্য মাথা থেকে লম্বা তোয়ালে বুলিয়ে গরম পানির পাত্র ঢেকে রাখতে হবে। চাইলে ওই গরম জলে কয়েক ফেঁটা "এসেন্সিয়াল অয়েল" মিশিয়ে নেওয়া যেতে পারে। গরম সেক দেওয়া: মুখের যে স্থানে সাইনাসের চাপ অনুভব হচ্ছে সেখানে এক টুকরা গরম কাপড় দিয়ে চাপ দিলে আরাম পাওয়া যায়। চোখ ও নাকের উপর সেক দিলে বন্ধ নাক খুলে যায় ঝাল খাবার: শুনতে অবাক লাগলেও ঝাল খেলে সাইনাসের সমস্যার সাময়িক সমাধান পাওয়া যায়।

## গাভীর দুধের উৎপাদন যেভাবে বাড়াবেন

গাভীর দুধ উৎপাদনের পরিমাণ ও গুণগতমান জাতের উপর নির্ভর করে। গাভীর দুধ উৎপাদনের পরিমাণ দুধের উৎপাদন যেমন মাখন, আমিষ খনিজ পদার্থ সবই বিভিন্ন জাতের গাভীকে কম বেশি হতে পারে। বংশগত ক্ষমতার কারণ দেশীয় জাতের গাভীতে দুধের মাখনের পরিমাণ বেশি থাকে কিন্তু এরা দুধ উৎপাদন করে কম। সিদ্ধি, শাহিওয়াল, ফ্রি জিয়ান, জার্সি ইত্যাদি জাতের গাভী সিদ্ধি, শাহিওয়াল, হরিয়ানা প্রভৃতি গাভী থেকে বেশি দুধ দেয়। খাদ্য গাভীর দুধ উৎপাদন ও দুধের গুণগতমানের ওপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে। অধিক পরিমাণ খাদ্য খাওয়ালে বেশি দুধ পাওয়া যায়। তবে খাদ্য না খাওয়ালে দুধ উৎপাদনের পরিমাণ আশঙ্কাজনকভাবে কমে যায় এবং দুধের গুণগতমানও কমে বাধ্য। কারণ খাদ্যের বিদ্যমান উপাদানগুলো ভিন্ন অবস্থায় দুধের মাখনের উপস্থিতির পরিমাণ কম বেশি করতে পারে। নিম্নোক্ত ধরনের খাদ্যের জন্য গাভীর দুধের মাখনের হার কম হতে পারে। ১.

মাত্রাতিরিক্ত দানা দার খাদ্য খাওয়ালে। ২. পিলেট জাতীয় খাদ্য খাওয়ালে। ২. পিলেট জাতীয় খাদ্য খাওয়ালে ৩. অতিরিক্ত রসালো খাদ্য খাওয়ালে এবং ৪ মিহিভাবে গুঁড়ো করা খাদ্য খাওয়ালে। গাভীর দুধে মাখনের পরিমাণ কমে গেলে খাদ্য পরিবর্তন করে প্রয়োজনীয় সুসম খাদ্য খাওয়াতে হবে। দুধে খনিজ পদার্থ ও খাদ্যপ্রাণের পরিমাণ গাভীর খাদ্যের মাধ্যমে বাড়ানো যায়। গাভীকে সুসম খাদ্য না দিলে দুধে সামান্য মাত্রায় আমিষ ও শর্করা জাতীয় উপাদান পাওয়া যায় এবং দুধ উৎপাদনের পরিমাণ কমে যায়। দুধ দোহন বিশেষ করে দোহন কাল, দোহনের সময়, দুধ দোহন প্রক্রিয়া, বিভিন্ন বাঁটের প্রভাব ইত্যাদি গাভীর দুধের পরিমাণ ও মানকে প্রভাবিত করে। গাভীর দুধ দেয়ার পরিমাণ আন্তে আসেসন্ড ৫০ দিনে বেড়ে সর্বোচ্চ হয়। ওলানে দুধের চাপের ওপর দুধের পরিমাণ ও উপাদান নির্ভর করে। দুধদানে কালের ৯০ দিন পর থেকে দুধে মাখন ও আমিষের

হার আংশিক বাড়ে। একই গাভীকে স্বল্প সময়ের ব্যবধানে দোহন করলে দুধে মাখনের পরিমাণ বেশি পাওয়া যায়। তাই সকালের দুধের চেয়ে বিকেলের দুধে মাখনের পরিমাণ বেশি থাকে। তাই গাভীকে ২৪ ঘন্টার মধ্যে ২-৩ বার দোহন করা উচিত। এতে দুধ উৎপাদনের পরিমাণ বাড়তে পারে। প্রসবকালে গাভীর সুস্থাস্থ্য আশানুরূপ দুধ উৎপাদনের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। গাভী থেকে বেশি দুধ পেতে হলে গর্ভকালে সুষ্ঠু পরিচর্যা ও সুসম খাদ্য দেয়া প্রয়োজন। প্রসবের দুই মাস আগে গাভীর দুধ দোহন অবশ্যই বন্ধ করে দিতে হবে। মোট দুধ উৎপাদনের ৪০ শতাংশ ওলানের সামনের অংশের বাঁট এবং ৩০ শতাংশ পেছনের অংশের বাঁট থেকে পাওয়া যায়। গাভীর ওলানের বাঁট অবশ্যই সুস্থ থাকতে হবে। রক্ষণাবেক্ষণ, বাসস্থান, গাভীর দুধ উৎপাদনের পরিমাণ ও গুণগতমানের হ্রাস বৃদ্ধির জন্য অনেকাংশ দায়ী। পারিপার্শ্বিক অবস্থা গাভীর জন্য আরামদায়ক হওয়া উচিত। দোহনের সময়

বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন না করলে অর্থাৎ দুধ দোহন ক্রটিপূর্ণও হলে দুধ উৎপাদনের পরিমাণ ও গুণগতমান কমেতে পারে। প্রতিকূল আবহাওয়া দুধ উৎপাদনের জন্য ক্ষতিকর। শীত মৌসুম দুধাল গাভীর জন্য আরামদায়ক। এ মৌসুমে দুধ উৎপাদনের এবং দুধে মাখনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়, গরমকাল, বর্ষাকাল, আর্দ্র আবহাওয়ায় গাভীর দুধের উৎপাদন ও গুণগতমান হ্রাস পায়। গরমের দিকে গাভীকে ঠান্ডা অবস্থায় রাখলে উৎপাদনের কোনো ক্ষতি হয় না। গাভীর প্রজননের সময় দুধ উৎপাদন কমে যায়। দীর্ঘ বিরতিতে বাচ্চা প্রসব করলে গাভীর দুধ উৎপাদনের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। স্বল্প বিরতিতে বাচ্চা প্রসবের কারণে দুধ উৎপাদন কিছুটা হ্রাস পেতে পারে। তাই গাভীকে বাচ্চা প্রসবের ৬০-৯০ দিনের মধ্যে পাল দিতে হবে। কোনোক্রমেই ৬০ দিনের আগে প্রজনন করানো উচিত নয়। গাভীর শরীরে ৫০ শতাংশ এবং দুধে প্রায় ৮৭ শতাংশ জল থাকে।

## প্রিমিয়ারের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছিলেন দ্য স্কাই ইজ পিঙ্ক

প্রিয়াঙ্কা চোপড়া টরন্টো ফিল্ম ফেস্টিভ্যালের তার আসন্ন ছবি দ্য স্কাই ইজ পিঙ্কের প্রিমিয়ারের দৃষ্টি আকর্ষণ করেছিলেন। তিনি চলচ্চিত্রের কাস্ট হিসাবে ওয়ার্ল্ড প্রিমিয়ারে অংশ নিয়েছিলেন, ফারহান আখতার এবং শোনালী বোসও উপস্থিত হয়েছিলেন। প্রিমিয়ারের জন্য, প্রিয়াঙ্কা নাটকীয় একাধিক ফ্রিলের বিশদ সহ একটি শ্বাসরুদ্ধকর মার্চেসো ফল ২০১৯ অফ-শোন্ডার গাউনটি বেছে নিয়েছিলেন। একরঙা গাউনটিতে কোমরে একটি কালো স্যাটিন বেল্ট ছিল যা পিছনে একটি বিশাল ধনুক পরিণত হয়েছিল। প্রিয়াঙ্কা তার অত্যশ্চর্য গাউনটিতে কোনও রাজকন্যার চেয়ে কম দেখতে লাগছিল না, তবে এটি আমাদের একটি অনুরূপ রূপের কথা মনে করিয়ে দিয়েছে যা ঐশ্বরীয়া রাই বচ্চন ২০১৩ সালের কান চলচ্চিত্র উতসবে পরেছিলেন। অভিনেত্রী ফরাসি রিভিয়ার রেড কার্পেটে তার উপস্থিতির জন্য একটি চমকপ্রদ রাফ এবং রসো গাউনটি বেছে নিয়েছিলেন। তিনিও একটি অফ-শোন্ডার পিস পরেছিলেন, যাতে কালো ফুলের প্যাটার্নের সাথে টুকরো টুকরো রাফল দেখা গিয়েছিল।

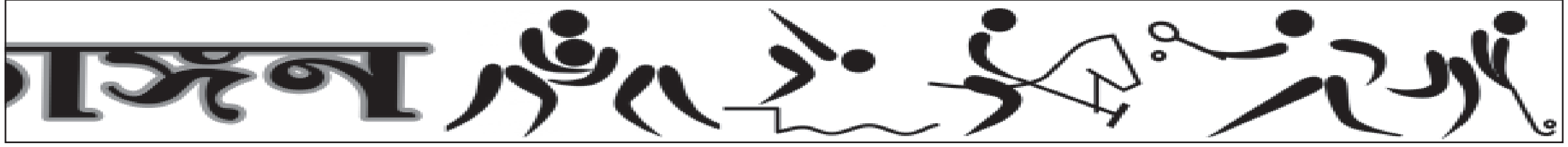
## কার্তিক আরিয়ানের বাড়ির সামনে ধর্ষণ ছিলেন মেয়ে! দিলেন বিয়ের প্রস্তাব

কার্তিক আরিয়ানের ফ্যান এই মেয়ে। মুহুতেই থাকেন। বয়স ২০ হবে খুব বেশি হলে। মুম্বই: কার্তিক আরিয়ান। বলিউডের নতুন প্রজন্মের হিরোদের মধ্যে সবচেয়ে জনপ্রিয়। অভিনয়টাও তিনি মন্দ করেন না। কার্তিক খুব হ্যান্ডসাম। তাঁর জন্য মেয়েরা পাগল। শুধু ফ্যানেরা নয়। সারা আলি খানের মতো হিরোইনরাও তাঁর সঙ্গে ডেটে যেতে চান। তবে এই মেয়ে যা করলেন তা হার মানিয়ে দেয় সব কিছুকে। কার্তিক আরিয়ানের ফ্যান এই মেয়ে। মুহুতেই থাকেন। বয়স ২০ হবে খুব বেশি হলে। কার্তিকের সঙ্গে একবার দেখা করবেন বলে ১৫ দিন ধরে রোজ দাঁড়িয়ে থাকতেন কার্তিকের বাড়ির সামনে। রাতে নিজের বাড়িতে ফিরে আসতেন। আবার ভোর হলেই কার্তিকের দরজায় ধর্ষণ দিতেন। এভাবেই ১৫ দিন পর তাঁর সঙ্গে দেখা হয় কার্তিকের। সিকিউরিটির বেড়া জাল পার করে এই মেয়ে দেখা পান কার্তিকের। কার্তিক তাঁকে নিজের বাড়িতে বসিয়ে কথা বলেন। তারপর চলে আসার সময় মেয়েটি মাঝ রাস্তায় হাঁটুগেড়ে বসে কার্তিককে বিয়ের প্রস্তাব দেন। কিন্তু কার্তিক বাধ্য হন তাঁর ভক্তের মন ভাঙতে। সেলফি তুলে হাসি মুখে সেই ফ্যানকে বাড়ি পাঠান কার্তিক।









# টেস্ট ক্রিকেটেও নিউজিল্যান্ডের সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক ফ্লেমিংকে টপকে গেলেন রস টেলর

সিডনি, ৬ জানুয়ারি (হিস.) : একদিনের ক্রিকেটের পর এবার টেস্ট ক্রিকেটেও নিউজিল্যান্ডের সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক হিসেবে স্টিফেন ফ্লেমিংকে টপকে গেলেন রস টেলর। একদিনের ক্রিকেটে সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক হিসেবে স্টিফেন ফ্লেমিংকে টপকে গিয়েছিলেন ২০১৯ ফেব্রুয়ারিতেই। সোমবার

সিডনিতে অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধে সিরিজের তৃতীয় তথা শেষ টেস্টের চতুর্থদিন নিউজিল্যান্ড ব্যাটসম্যান হিসেবে টেস্ট ক্রিকেটেও সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক হলেন রস টেলর। এক্ষেত্রেও দেশের প্রাক্তন অধিনায়ক ফ্লেমিংকে পিছনে ফেললেন কিউয়ি মিডল অর্ডার ব্যাটসম্যান। সোমবার সিডনিতে পিঙ্ক টেস্টের

চতুর্থদিন অস্ট্রেলিয়ার কাছে হোয়াইটওয়াশ হতে হল কিউয়িদের। তবে দলের বিপর্যয়ের দিন ব্যক্তিগত মাইলস্টোন স্পর্শ করলেন নিউজিল্যান্ডের প্রাক্তন অধিনায়ক। কেরিয়ারের ৯৯তম টেস্টে দেশের সবচেয়ে সফল অধিনায়ক স্টিফেন ফ্লেমিংকে টপকে গেলেন টেলর। ১১১টি টেস্টে এতদিন ফ্লেমিংয়ের সংগৃহীত ৭,১৭২ রানই এতদিন ছিল সর্বোচ্চ। কিন্তু সিডনি টেস্টের দ্বিতীয় ইনিংসে নিউজিল্যান্ড ইনিংসের ১৮তম ওভারে ফ্লেমিংকে টপকে সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠা করলেন রস। এদিন ব্যক্তিগত ২২ রানে যখন মাঠ ছাড়ছেন, টেলরের নামের

পাশের তখন জ্বলজ্বল করছে ৭, ১৭৪ টেস্ট রান। খুলিতে ১৯টি শতরান ও ৩৩টি অর্ধশতরান। টেলর, ফ্লেমিংয়ের পর কিউয়ি ব্যাটসম্যান হিসেবে সর্বোচ্চ টেস্ট রান সংগ্রহের নিরিখে তালিকায় তৃতীয় স্থানে রয়েছেন ব্রেডেন ম্যাককালাম (৬,৪৫৩)। চতুর্থ স্থানে মার্টিন ক্রো (৫, ৪৪৪)।

## বৃষ্টি বিঘ্নিত ম্যাচে গুজরাটের বিরুদ্ধে ৩ পয়েন্ট পেল বাংলা

কলকাতা, ৬ জানুয়ারি (হিস.) : অন্ধপ্রদেশের পর গুজরাটের বিরুদ্ধেও ৩ পয়েন্ট পেল বাংলা। বৃষ্টি আর খারাপ আলোর জন্য দু'দিনের বেশি সময় নষ্ট হলেও পার্থক্য প্যাটেলদের বিরুদ্ধে ৩ পয়েন্ট আদায় করলেন মনোজ তেওয়ারিরা। তিন ম্যাচ পর ১২ পয়েন্টে দাঁড়িয়ে বাংলা। ইডেনে পরপর দু'ম্যাচ থেকে ৬ পয়েন্ট পাওয়ার পর পরের হোম ম্যাচও ইডেনেই খেলতে চাইছে বাংলা টিম ম্যানেজমেন্ট। শক্তিশালী প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে বাংলার তিন পয়েন্ট পাওয়ার কারিগর দুই তরুণ ক্রিকেটার। নিজের দ্বিতীয় ম্যাচেই ৬ উইকেট নিয়ে ম্যাচের সেরা পেসার আকাশদীপ। আর কতিন সময়ে অপরাধিত ৫৩ রানের ইনিংস খেলে বাংলার তিন পয়েন্ট নিশ্চিত করেন রঞ্জি অভিষেক হওয়া ঋত্বিক রায় চৌধুরি। সোমবার খেলার শেষ দিন গুজরাটের ইনিংস শেষ হয় ১৯৪ রানে। আকাশদীপের ৬ উইকেটের পাশাপাশি ৪ উইকেট নেন দিশান পোড়েল। জবাবে শুরুতে অভিষেক রমনের উইকেট হারায় বাংলা। তবে অধিনায়ক দীক্ষরনের ৪২, মনোজের ৩৭ রানের ইনিংসে ভাল জায়গায় পৌঁছে যায় তারা। একটা সময় চাপে পড়ে গলেও ঋত্বিকের চণ্ডা ব্যাটে ভর করে গুজরাটের রান পেরিয়ে ৩ পয়েন্ট নিশ্চিত করে মনোজ-দীক্ষরনরা। শেষ পর্যন্ত ৫ উইকেট হারিয়ে ২৩৯ রান তোলে বাংলা।

## দ্বিতীয় টি-২০ ম্যাচ খেলতে ইন্দোরে দুদলে ক্রিকেটার, পরিষ্কার থাকার পূর্বাভাস

ইন্দোর, ৬ জানুয়ারি (হিস.) : আগামীকাল মঙ্গলবার ইন্দোরের হলকার স্টেডিয়ামে ভারত ও শ্রীলঙ্কার মধ্যে তিন ম্যাচের টি-২০ সিরিজের দ্বিতীয় ম্যাচ অনুষ্ঠিত হবে রবিবার গুয়াহাটিতে বৃষ্টির কারণে বাতিল ঘোষণা করা হয়। আগামীকালের ম্যাচের সব প্রস্তুতি সম্পন্ন হয়েছে। আবহাওয়া দফতর ম্যাচের সময় আকাশ পরিষ্কার থাকার পূর্বাভাস দিয়েছে। বিসিসিআইয়ের পিচ কিউরেটর তাপস চ্যাটার্জি সোমবার হলকার স্টেডিয়ামে পৌঁছে পিচটি পর্যালোচনা করে প্রস্তুতি নিয়ে সঙ্কল্প প্রকাশ করেছেন। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন মধ্যপ্রদেশ ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন (এমপিএসএ) পিচ কিউরেটর সমন্দর সিং চৌহান। রবিবার গুয়াহাটিতে প্রথম টি-২০ ম্যাচটি বাতিল হয়। সোমবার সন্ধ্যায় দুদলই ইন্দোরে পৌঁছাবে।

## সিডনিতে পিঙ্ক টেস্টে নিউজিল্যান্ডকে হারাল অস্ট্রেলিয়া

সিডনি, ৬ জানুয়ারি (হিস.) : নাথান লায়নের দুরন্ত স্পিনে সিডনিতে পিঙ্ক টেস্টে নিউজিল্যান্ডকে ২৭৯ রানে হারাল অস্ট্রেলিয়া। সেই সপ্তে তিন টেস্টের সিরিজে কিউয়িদের হোয়াইটওয়াশ করল অজিবিহিনী। ফলে মরগেজ অপরাধিত অস্ট্রেলিয়া। অ্যাশেজ সিরিজ ড্র হওয়ার পর ঘরের মাঠে পাঁচটি টেস্টেই জিতেছে টিম পেইনের দল। দুটি পাকিস্তান ও তিনটি নিউজিল্যান্ডের বিরুদ্ধে। সিরিজে শুরু থেকেই ব্যাটিং দাপট ছিল অজিদের। সেই সপ্তে বোলারদের দাপটে লড়াই জারি রাখতে পারেনি নিউজিল্যান্ড। ৪১৬ রান ত্যাগ করতে গিয়ে মাত্র ১৩৬ রানে শেষে হয়ে যায় কিউয়ি বাহিনী। ৫০ রান দিয়ে পাঁচটি উইকেট তুলে নেন লায়ন। ম্যাচে ১০ উইকেট নিয়ে অজিদের জয়ে বড় ভূমিকা নেন অভিষেক এই অফ-স্পিনার। পার্থ ও মেলবোর্নের পর সিডনি টেস্টেও সিডনি টেস্টেও নাভানাবুদ কিউয়ি বাহিনীরা। এসসিজি-তে প্রথম ব্যাটিং করে মার্নাস ল্যাবুশেনের ডাবল সেঞ্চুরিতে ভর করে ৪৫৪ রান তুলেছিল অস্ট্রেলিয়া। কিন্তু লায়ন ও প্যাট কামিন্দের বোলিংয়ের সামনে ২৫৬ রানে শেষে হয়ে যায় নিউজিল্যান্ড ইনিংস। লায়ন পাঁচটি এবং কামিন্স তিনটি উইকেট নেন। প্রথম

ইনিংসে ১৯৮ রানে এগিয়ে থেকে দ্বিতীয় ইনিংসে দু' উইকেটে ২১৭ রান তুলে ডিক্লেয়ার্ড দেয় অস্ট্রেলিয়া। দ্বিতীয় ইনিংসে দুরন্ত সেঞ্চুরি করেন ডেভিড ওয়ার্নার। ম্যাচ ও সিরিজের সেরা প্লেয়ার ল্যাবুশানে। পিঙ্ক টেস্টেই কেরিয়ারে প্রথম ডাবল সেঞ্চুরি করেন তিনি। সম্প্রতি দারুণ ফর্মে থাকা ল্যাবুশেনে ২১৫ রানের ইনিংস খেলেন। পার্থে সিরিজের প্রথম টেস্টে ১৪৩ রানের ইনিংস খেলেছিলেন ল্যাবুশেনে।

## টেস্ট ক্রিকেটেও নিউজিল্যান্ডের সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক ফ্লেমিংকে টপকে গেলেন রস টেলর

সিডনি, ৬ জানুয়ারি (হিস.) : একদিনের ক্রিকেটের পর এবার টেস্ট ক্রিকেটেও নিউজিল্যান্ডের সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক হিসেবে স্টিফেন ফ্লেমিংকে টপকে গেলেন রস টেলর। একদিনের ক্রিকেটে সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক হিসেবে স্টিফেন ফ্লেমিংকে টপকে গিয়েছিলেন ২০১৯ ফেব্রুয়ারিতেই। সোমবার সিডনিতে অস্ট্রেলিয়ার বিরুদ্ধে সিরিজের তৃতীয় তথা শেষ টেস্টের চতুর্থদিন নিউজিল্যান্ড ব্যাটসম্যান হিসেবে টেস্ট ক্রিকেটেও সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক হলেন রস টেলর। এক্ষেত্রেও দেশের প্রাক্তন অধিনায়ক ফ্লেমিংকে পিছনে ফেললেন কিউয়ি মিডল অর্ডার ব্যাটসম্যান। সোমবার সিডনিতে পিঙ্ক টেস্টের চতুর্থদিন অস্ট্রেলিয়ার কাছে হোয়াইটওয়াশ হতে হল কিউয়িদের। তবে দলের বিপর্যয়ের দিন ব্যক্তিগত মাইলস্টোন স্পর্শ করলেন নিউজিল্যান্ডের প্রাক্তন অধিনায়ক। কেরিয়ারের ৯৯তম টেস্টে দেশের সবচেয়ে সফল অধিনায়ক স্টিফেন ফ্লেমিংকে টপকে গেলেন টেলর। ১১১টি টেস্টে এতদিন ফ্লেমিংয়ের সংগৃহীত ৭,১৭২ রানই এতদিন ছিল সর্বোচ্চ। কিন্তু সিডনি টেস্টের দ্বিতীয় ইনিংসে নিউজিল্যান্ড ইনিংসের ১৮তম ওভারে ফ্লেমিংকে টপকে সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহক হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠা করলেন রস। এদিন ব্যক্তিগত ২২ রানে যখন মাঠ ছাড়ছেন, টেলরের নামের পাশের তখন জ্বলজ্বল করছে ৭,১৭৪ টেস্ট রান। খুলিতে ১৯টি শতরান ও ৩৩টি অর্ধশতরান। টেলর, ফ্লেমিংয়ের পর কিউয়ি ব্যাটসম্যান হিসেবে সর্বোচ্চ টেস্ট রান সংগ্রহের নিরিখে তালিকায় তৃতীয় স্থানে রয়েছেন ব্রেডেন ম্যাককালাম (৬,৪৫৩)। চতুর্থ স্থানে মার্টিন ক্রো (৫,৪৪৪)।

PRESS NOTICE/NITING e- TENDER NO. IWEE/LTV/P1VD/M/2019-20 Dated. 02/01/2020  
The Executive Engineer, Executive Engineer, L.T Valley Division, PWD(R&B) Manu Dhalai, Tripura inutes on behalf of the 'Governor of Tripura item rate e-tender/Form-7 from the Central & State public sector undertaking / enterprise and eligible Bidders /Firms/Agencies of appropriate class registered with PWD/TTAADC/MES/CPWD/Railway/Gther State PWD up to

Sl.No	NAME OF THE WORK	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	TIME FOR COMPLETION	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID	DOCUMENT DOWNLODING AND BIDDING AT APPLICATION	CLASS OF BIDDER
1	DNIE-T No. 16/EE/LTV/ PWD /M/2019-20	Rs. 7,15,791.00	Rs. 7, 158.00	03(three) months	Up to 15.00 Hrs On 24.01.2020.	At 16.00 Hrs on 24.01/2020. (If possible)	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class
2	DNIE-T No. 17/EE/LTV/ PWD /M/2019-20	Rs. 14,52,526.00	Rs.14,525.00	03(three) months	Up to 15.00 Hrs On 24.01.2020.	At 16.00 Hrs on 24.01/2020. (If possible)	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class

\*NO NEGOTIATION WILL BE CONDUCTED WITH THE LOWEST BIDDER\*  
Executive Engineer  
L.T Valley Division, PWD(R&B) Manu Dhalai, Tripura

The Executive Engineer, Rural Development Department, Udaipur Division, Gomati District, Tripura invites separate item-wise rate e-tender against SPNIT No.- PT-V/EE/RDUD/G/2019-20 DATED-02-01-2020  
1. Carrying of RD store materials from R.D. District Godown to different RD BLOCK store & worksites under Gomati & South Tripura District. Total T/CoSt:- Rs.2S-00000/-, E/Money= Rs. 25000/- Time 1 (one) year. DNIT NO. DT-01/ CARRYING/RDUD JEE/ G/ 2019-2020(2.d Call). Dt.- 02-01-2020  
2. RCC piling works (300/ 350/ 400mm diameter) at various worksites under Matabari/ Kakraban/ Killa/ Tepania R D Block and Udaipur Municipal Council under Gomati District. Total T/CoSt:- Rs.5000000/-, E/Money= Rs. 5000/- Time :- 1(one) year. DNIT NO. DT-02 / PILLING/RDUD/ EE/ G/ 2019-2020(2nd Call). Dt.- 02-01-2020  
LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING = Up to 15.00 Hrs on 15-01-2020 TIME AND DATE OF OPENING OF BID = At 15.30 Hrs on 15-01-2020 DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING AT APPLICATION = https://tripuratenders.gov.in

ICA-C/21104/2019-20  
(Er. L. Sarkar)  
Executive Engineer R.D Udaipur Division Gomati District, Tripura.

PRESS NOTICE INVITING TENDER NO. 041EE/DWS/BLN/20 19-20.

Sl- No	Name of the work and DNIT No	Estimated cost	Last date of receipt of application	Last date of issue of Tender Form	Last date of Dropping of Tender
01.	R/Mc. of NRDWP/ RWS/ UWS Scheme/ S.H.: Hiring of Maruti Van (Omni / Ecco) model not earlier than 2014 for DWS Division, Belonia for the period of 1 (One) year. DNIT NO.- 10/EE/DWS/BLN/2019-20	₹ 2,98,000/-	Upto 4.00PM on 15.01.2020	Upto 4.00PM on 15.01.2020	Upto 3.00PM on 21.01.2020
02.	R/Mc. of NRDWP/ RWS/ UWS Scheme/ S.H.: Hiring of Maruti Van (Omni / Ecco) model not earlier than 2014 for DWS Sub-Division, Santirbazar for the period of 1 (One) year. DNIT NO.- 11/EE/DWS/BLN/2019-20	₹ 2,98,000/-	Upto 4.00PM on 15.01.2020	Upto 4.00PM on 15.01.2020	Upto 3.00PM on 21.01.2020
03.	R/Mc. of NRDWP/ RWS/ UWS Scheme/ S.H.: Hiring of Maruti Van (Omni / Ecco) model not earlier than 2014 for DWS Sub-Division, Jolachari for the period of 1 (One) year. DNIT NO.- 13/EE/DWS/BLN/2019-20	₹ 2,98,000/-	Upto 4.00PM on 15.01.2020	Upto 4.00PM on 15.01.2020	Upto 3.00PM on 21.01.2020

All other necessary information can be seen in the Office of the Executive Engineer, DWS Division, Belonia during office hour.  
(Er. T.Chakma)  
Executive Engineer DWS Division Belonia Belonia, South Tripura  
ICA-C/2108/2019-20

ICA-C/2108/2019-20

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

# উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন  
নতুন ধারায়

## রেণুবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন  
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১  
ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮৪  
ই-মেল : [rainbowprintingworks@gmail.com](mailto:rainbowprintingworks@gmail.com)

